

野々池コミセン・つーしん

〒673-0008 明石市沢野1-3-1 (野々池中学校内)

TEL: 078-929-0355

FAX: 078-929-0808

休館日: 月曜日・祝日・年末年始 (12/28~1/4)

野々池コミセンHP



2026

夏号

どなたでも学べる！/みんなのまなび

7月~9月開催予定の講座

参加のお申し込みは 受付開始日時以降に 野々池コミセンまで電話で。電話が困難な方は来所、ファックスでも可。

7/25
(土)

初めての

簡単切り絵

初めてでも大丈夫！

すてきな切り絵を作ってみましょう。

講師: 切り絵作家 yoko(石本 洋子)先生

●日 時: 7月25日(土) 10:00~11:30

●材料費: 300円 ●定 員: 15名

●持ち物: スリッパ (道具は用意します)

★受付開始日: 6月23日(火) 9:00~



7/28
(火)

谷山比呂子先生の
お菓子教室

応募多数の場合は
抽選となります。
ご了承ください

●日 時: 7月28日(火) 9:30~12:30

●メニュー: オレンジ風味のアイスボックスクッキー

●材料費: 1,000円 ●定 員: 8名

●持ち物: エプロン、布巾2枚、三角巾、マスク、
使い捨て手袋、スリッパ、筆記用具、お持帰り容
器1個(15cm正方くらい)

★受付期間: 6月19日(金) 9:00~25日(木) 17:00



8/1
(土)

親子

お菓子教室

応募多数の場合
は抽選となります。
ご了承ください

講師: 谷山 比呂子 先生

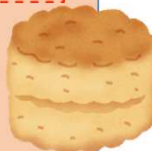
●日 時: 8月1日(土) 9:30~12:30

●メニュー: スコーン

●材料費: 無料 ●定員: 4組(8名)

●持ち物: エプロン、布巾各自2枚、三角巾、マ
スク、使い捨て手袋、スリッパ、筆記用具、お持帰り
容器1個(15cm正方くらい)

★受付期間: 7月3日(金) 9:00~9日(木) 17:00



8/20
(木)

元気アップ体操
特別講座
整形疾患のお話

●日 時: 8月20日(木) 13:30~14:30

●参加料: 無料

●定 員: 5名ほど

●持ち物: 上履き、筆記用具

※ライトコースといっしょに

★受付開始日: 6月19日(金) 9:00~



8/22
(土)

親子工作教室

不思議なカライドサイクル
を牛乳パックで作るよ

講師: 西村 稔 先生(笑夢工房)

●日 時: 8月22日(土) 10:00~11:30

●参加費: 無料 ●定 員: 10組(20名)ほど
小学校低学年と保護者

●持ち物: 筆記用具、スリッパ

★受付開始日: 7月24日(金) 9:00~



9/29
(火)

谷山比呂子先生の
お菓子教室

応募多数の場合
は抽選となります。
ご了承ください

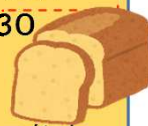
●日 時: 9月29日(火) 9:30~12:30

●メニュー: ショコラのパウンドケーキ

●材料費: 1,400円 ●定 員: 8名

●持ち物: 持ち物: エプロン、布巾2枚、三角巾、
マスク、使い捨て手袋、スリッパ、筆記用具、お持
帰り容器1個(15cm正方くらい)

★受付期間: 8月21日(金) 9:00~27日(木) 17:00



野々池コミセンで オンライン 元気アップ体操教室を

身体を動かす機会が減っていませんか? 運動不足解消や健康維持のために一緒に身体を動かしましょう♡

①7月9日、②7月23日、③8月13日、④8月27日、⑤9月10日、⑥9月24日

いずれも木曜日13:30~14:30 体操と脳トレ

椅子に座って♡
椅子を支えに♡

※ライトコースといっしょに ●定 員: 5名ほど ★受付開始日: 6月19日(金) 9:00~



市民講座のようすを 少し

ハズキ見



プリザーブドフラワー

11/29

クリスマスリース



新春
上方講談
旭堂南歩さん
1/10



ケーナが奏でる
アンデスの世界
12/9
素晴らしい演奏



皮から作る
本格水餃子
1/31

こども将棋入門 2/14 2/21



お菓子教室 1/27
スノーボール



お菓子教室 2/24
ダックワーズ



野々池コミセンでの オリエンテーション

随時行いますので、
ご相談ください。

オリエンテーションは
他コミセンでの受講も可能です。
お尋ねください。

あかねカレッジ ライトコース

(あかねカレッジライトコース入学済の方のみ)

受付開始

6/16(火) 9:00～

※お電話の混雑が予想されます。
ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

会場のみ

心と体が元気になる体操

7/8、8/12、9/9
いずれも水曜日
10:00～11:00

講師: 青山 美貴



元気アップ体操教室

7/9、7/23、8/13
8/27、9/10、9/24
いずれも木曜日
13:30～14:30

講師: 明石市
高齡者総合支援室
※市民講座でも募集



交通安全講座 ルールを守って 安全に自転車に乗ろう

7/22(水) 13:30～14:30

講師: 明石警察署



元気アップ体操教室 特別講座 整形疾患のお話

8/20(木) 13:30～14:30

講師: 明石市
高齡者総合支援室
※市民講座でも募集



明石の歴史いろいろ 三木合戦と明石

9/2(水) 13:30～15:00

講師: 今井 豊



会場・オンライン

姿勢改善から始める基礎健康講座 不調の原因は「姿勢」にあった

7/8(水) 13:30～15:00

講師: 姿勢調整師
中田 哲生



思い出を守る被災地支援 ～「写真洗浄」を学ぼう!～

9/9(水) 13:30～15:00

講師: あらいぐま明石
中南 晶一



なかまとまなぶ「サークル紹介」✎ ※体験希望の方はコミセンまでお問い合わせ下さい。

☆人形劇ゆめっこ

☆川柳楽しみタイ

☆Sparkleキッズ英会話

☆茶道

☆コーラス

☆尺八

☆囲碁

☆文科系

★体育系

★明石ガールズ (バレーボール Jr)

★NBBC (バスケットボール)

★野々池バスケットボール

★空手

★空手道「平成館」

★西明石剣友会

★レディース卓球

★バドミントン

★合気道

★明石柔道會

★THE SKILL (バスケットボール Jr)

コミセンからのお願い

- ①体調不良の場合はご来場をお控えください
- ②スリッパの持参
- ③基本的な感染防止にご協力ください
- ④お車でのご来場はお控えください

野々池コミュニティ・センター (野々池中内)

〒 沢野 1 丁目 3-1

☎ 078-929-0355



※JR「西明石駅」より徒歩 21 分。

※最寄りバス停 Taco バス「野々池中学校」



野々池コミセンHP



コミセン情報紙アーカイブはこちら